

Astmatiker behöver stöd för att leva med sjukdomen. Många känner oro och rädsla för sjukdomen.

Temat för årets Allergivecka är Voihan Astma! Varje år får över 13 000 finländare en ny astmadiagnos. 10 procent av finländarna har astma. Stöd och information omedelbart i början av sjukdomen kan underlätta livet med sjukdomen och minska oron och rädslan.

Allergi-, hud- och astmaförbundet genomförde en enkät för astmatiker (n = 1 858) där man utredde hur personer med astma upplever livet med sjukdomen. De svarande uttryckte rädsla och oro över sjukdomen. Nästan en tredjedel (28 procent) av de svarande var oroliga för säkerheten vid långvarig användning av astmamediciner. En femtedel (19 procent) nämnde rädsla för en astmaattack och en fjärdedel (24 procent) av de svarande berättade att de upplevde informationen om sjukdomens obotlighet som mentalt betungande.

- Sjukdomen kräver anpassning. En människa som har fått diagnosen bör inte lämnas ensam. Man behöver vägledning där man pratar om medicinsk behandling och frågor som rör den mentala sidan av sjukdomen och pratar om eventuell oro, säger expert **Kaisa Toikko** från Allergi-, hud- och astmaförbundet.

Personer som har levt länge med astma kan behöva stöd exempelvis när astman förvärras. Astmatiker Emma Sinkkonen upplevde att astman förvärrades svårt förra sommaren.

- Jag var rädd att fasen då astman förvärrades inte skulle gå över. Jag kunde inte förstå hur invalidiserande det kan vara när astman blir sämre. Jag var tvungen att lära mig en ny rytm, nya mediciner, hur de används och att vara ännu mer förutseende i behandlingen av astma. Jag är glad att det är lite lättare nu när vi äntligen har hittat rätt medicin som jag kan leva med, berättar **Emma Sinkkonen**.

Kamratstödsverksamheten är ett ovärderligt stöd för många

Många astmatiker upplever att en person i samma situation förstår dem bäst. Kamratstöd kan vara en mycket viktig hjälp när man anpassar sig till sjukdomen och övervinner rädslor.

- Jag har fått stöd och information från Allergi-, hud- och astmaförbundet, exempelvis genom onlinedejting för kamratstöd och på webbplatsen. Det bästa är när någon förstår hur man mår och att veta att man inte är ensam om det här, säger **Emma Sinkkonen**.

Allergiveckan firas 22–28.3.2021. På kampanjsidorna Voihan Astma! (allergiaviikko.fi) finns information om astma, berättelser om kamratstöd och tips om att leva med astma.

Mer information:

Barbro Hult Porvoon seudun Allergia- ja astmayhdistys (Borgånejden Allergi- och Astmaförening rf.)
Kontaktuppgifter: 050 572 7631 (vardagar efter kl. 15) eller babohult@gmail.com